

ПОГОДЖЕНО
 Начальник Хмельницького управління ГУ
 Держспоживслужби в Хмельницькій області
 О.О.Чалюк

ЗАТВЕРДЖЕНО
 Директор
 Лсвогрінівецького ліцею
 Тетяна АНТОНОВА

" " 2024

" " 2024

ПЕРСПЕКТИВНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ ЛІСОВОГРІНІВЕЦЬКОГО ЛІЦЕЮ
 НА ОСІННІЙ ПЕРІОД 2024-2025н.р

№ з/п	Назва страви 1 тиждень	енергетична цінність для дітей 6-11р		енергетична цінність для дітей 11-14р		енергетична цінність для дітей 14-18р	
		Вихід. Г.	Ккал.	Вихід. Г.	Ккал.	Вихід. Г.	Ккал.
		ПОНЕДІЛОК					
1	Суп гречаний	250	116.3	250	116.3	250	116.3
2	Рис з в/маслом	120	163.6	150	204.5	150	204.5
3	Шніцель курячий	70	148.5	100	212.09	120	254.5
4	Фрукти в асортименті	50	47.5	75	71.3	100	95
5	Хліб з твердим сиром	30/15	117.65	50/15	132.75	50/15	132.75
6	Чай з лимоном	200	20	200	20	200	20
			613.55		756.94		823.05
	гпд						
1	Каша вівсяна на молоці	250	425				
2	Омлет	30	153.2				
3	Салат з буряка	50	34.6				
4	Фрукти	100	95				
5	Хліб	30	79.65				
			787.45		0		0
ВІВТОРОК							
1	Борщ	250	193.5	250	193.5	250	193.5
2	Сметана	25	51.5	25	51.5	25	51.5
3	Картопляне пюре з в/маслом	100/3	132.17	120/3	157.3	150/3	165.21
4	Салат з капусти на моркви	50	32	75	48	100	64.02
5	Риба смажена	60	60.9	90	91.3	120	121.7
6	Компот фруктово-ягідний	200	44	200	44	200	44
7	Хліб	30	79.65	50	132.75	50	132.75
			593.72		718.35		772.68
	гпд						
1	Каша гречана з в/маслом	100	110.55				
2	Нагетси курячі	70	151.07				
3	Хліб з твердим сиром	30/15	117.65				
4	Чай з лимоном	200	20				
5	Фрукти	100	38				
			437.27		0		0
СЕРЕДА							
1	Суп макаронний	250	182.4	250	182.4	250	182.4
2	Каша пшенична з в/маслом	100	119.4	120	143.3	150	179.1
3	Котлета куряча	50	126.8	90	228.2	100	253.52
4	Салат з капусти та моркви	50	32	75	48	100	64.02
5	Хліб	30	79.65	50	132.75	50	132.75
6	Фрукти(банан)	100	95	100	95	100	95
7	Какао на молоці	200	112.48	200	112.48	200	112.48

			747.73		942.13		1019.27
	ГПД						
1	Рис з в/маслом	100	136.3				
2	Рибні котлети	60	53.2				
3	Салат з буряка та сухариків	50	75.08				
4	Чай каркаде	200	10				
5	Фрукти.	100	52.4				
6	хліб	30	79.65				
			406.63		0		0
ЧЕТВЕР							
1	Капусняк	250	145	250	145	250	145
2	Каша гречана з в/маслом	100/3	117.87	120/3	143.7	150/3	176.88
3	Болоньезе з курятини	70	116.06	100	165.81	120	198.97
4	Салат з капусти з аромат.олією	50	27.7	75	41.5	100	55.4
5	Хліб з твердим сиром	30/15	131.7	30/15	184.8	50/15	184.8
7	Узвар	200	107.7	200	107.7	200	107.7
8	Фрукти	100	95	100	95	100	95
			741.03		883.51		963.75
	ГПД						
1	Картопля по домашньому з свин.	100	131				
2	Фрукти в асортименті	100	52.4				
3	Салат з буряка	100	69.25				
4	Хліб	30	79.65				
5	Чай трав'яний	200	20				
			272.65		0		0
П'ЯТНИЦЯ							
1	Суп гороховий	250	182.4	250	182.4	250	182.4
2	Макарони .	100	130	120	156	150	195
3	Риба тушкована з овочами	60	60.9	90	91.3	100	101.44
4	Огірок свіжий	100	15	100	15	100	15
5	Хліб	30	79.65	50	132.75	50	132.75
6	Какао на молоці	200	112.48	200	112.48	200	112.48
			580.43		689.93		739.07
	ГПД						
1	Мамалига	100	337				
2	омлет	50	87				
3	Чай	200	20				
4	Фрукти(банан)	100	95				
5	Хліб з твердим сиром	30/15	131.7				
			670.7		0		0

№ з/п	Назва страви 2 тиждень	Енергетична цінність для дітей 6-11р.		Енергетична цінність для дітей 11-14р.		Енергетична цінність для дітей 14-18р.	
		Вихід. Г.	Ккал.	Вихід. Г.	Ккал.	Вихід. Г.	Ккал.
ПОНЕДІЛОК							
1	Суп рисовий	250	116.3	250	116.3	250	116.3
2	Гречана каша	100	110.55	120	132.7	150	165.8
3	Курячі палички	50	109.62	75	161.86	100	219.24
4	Салат з буряка і сухариків	50	75.08	75	112.63	100	150.17
5	Хліб	30	79.65	50	132.75	50	132.75
6	Фрукти в асортименті	50	26.2	75	39.3	100	52.4
7	Какао на молоці	200	112.48	200	112.48	200	112.48
			629.88		808.02		949.14
	гпд						
1	Макарони з в/маслом	100	130				
2	Шніцель з свинини	70	148.5				
3	Хліб з твердим сиром	30/15	131.7				
4	Фрукти(яблуко)	100	52.4				
5	Яйце варене	25	38				
6	Узвар	200	107.7				
			608.3		0		0
ВІВТОРОК							
1	Суп гороховий	250	161.8	250	161.8	250	161.8
2	Картопляне пюре з маслом	100/3	132.17	120/3	157.3	150/3	165.21
3	Рибні котлети	60	53.2	90	79.8	100	88.69
4	Салат з капусти та моркви	50	32	75	48	100	64.02
5	Хліб	30	79.65	50	132.75	50	132.75
6	Чай трав'яний	200	1.22	200	1.22	200	1.22
7	Фрукти в асортименті	100	38	100	38	100	38
			498.04		618.87		651.69
	гпд						
1	Банаш на сметані	100	161.2				
2	Куряча відбивна	70	148.5				
3	Огірок свіжий	100	15				
4	Хліб	30	79.65				
4	Кисіль ягідний	200	84.2				
			408.9		0		0
СЕРЕДА							
1	Борщ український	250	171.7	250	171.7	250	171.7
2	Сметана	25	51.5	25	51.5	25	51.5
3	Каша ячмінна з в/маслом	100/3	107	120/3	139.4	150/3	171.5
4	Стіки курячі	50	125.63	75	188.44	100	251.25
5	Салат з капусти з аром.олією	60	74.2	60	74.2	60	74.2
6	Хліб	30	79.65	50	132.75	50	132.75
7	Чай каркаде	200	40	200	40	200	40
8	Фрукти(яблуко)	100	52.4	100	52.4	100	52.4
			702.08		850.39		945.3
	гпд						
1	Каша молочна " Геркулес"	120	247.2				
2	Котлета з свинини	50	138.4				
3	Салат з буряка з цибулею	50	34.6				
4	Чай з лимоном	200	20				
5	Хліб	30	79.65				
			519.85		0		0
ЧЕТВЕР							
1	Капусняк	250	118.7	250	118.7	250	118.7

2	Сметана	25	51.5	25	51.5	25	51.5
3	Рис з в/маслом	100/3	147.3	120/3	174.6	150/3	225.5
4	Риба тушкована з овочами	60	60.9	90	91.3	120	121.72
5	Салат з буряка з аром. олією	50	34.6	75	51.9	100	69.25
6	Хліб	30	79.65	50	132.75	50	132.75
7	Узвар з сухофруктів	200	107.7	200	107.7	200	107.7
8	Фрукти(яблуко)	50	26.2	75	39.3	100	52.4
			626.55		767.75		879.52
	гпд						
1	Каша гречана з маслом	100	110.55				
2	Омлет	50	87				
3	Хліб з твердим сиром	30/15	131.7				
4	Фрукти в асортименті	80	38				
5	Кисіль ягідний	200	84.2				
			451.45		0		0
П'ЯТНИЦЯ							
1	Суп макаронний	250	182.4	250	182.4	250	182.4
2	Сметана	25	51.5	25	51.5	25	51.5
3	Бургер з котлетою і салатом	100	244.77	100	244.77	100	244.77
4	Фрукти в асортименті	100	95	100	95	100	95
5	Какао на молоці	200	112.48	200	112.48	200	112.48
			686.15		686.15		686.15
	гпд						
1	Каша вівсяна молочна.	120	250.56				
2	Вінегрет	50	37.1				
3	Котлета свинна	50	138.4				
4	Хліб	30	79.65				
5	Узвар з сухофруктів	200	107.7				
			613.41		0		0

№ з/	Назва страви 3 тиждень	Енергетична цінність для дітей		Енергетична цінність для дітей		Енергетична цінність для дітей	
		Вихід. Г.	Ккал.	Вихід. Г.	Ккал.	Вихід. Г.	Ккал.
ПОНЕДІЛОК							
1	Капусняк	250	118.7	250	118.7	250	118.7
2	Макарони з маслом	100	130	120	156	150	195
3	Курячі нагетси	50	109.62	75	161.86	100	219.24
4	Огірок свіжий	100	15	100	15	100	15
5	Хліб	30	79.65	50	132.75	50	132.75
6	Фрукти (яблука)	50	26.2	75	39.3	100	52.4
7	Чай трав'яний	200	1.22	200	1.22	200	1.22
			480.39		624.83		734.31
гпд							
1	Каша ячмінна	100	96				
2	Гуляш свинний	50	301				
3	Салат з буряка	100	86.17				
4	Узвар	200	107.7				
5	Хліб твердим тв.сиром	30	131.7				
			722.57		0		0
ВІВТОРОК							
1	Суп гороховий	250	161.8	250	161.9	250	161.8
2	Плов з свининою	100	155.45	120	186.54	150	233.18
3	Салат з капусти та моркви	50	32	75	48	100	64.02
4	Чай трав'яний	200	1.22	200	1.22	200	1.22
5	Фрукти в асортименті	50	47.5	75	71.3	100	95
6	Хліб з твердим сиrom	30/15	131.7	50/15	184.8	50/15	184.8
7							
			529.67		653.76		740.02
гпд							
1	Картопля відварена з мас	100	126.2				
2	відбивна куряча	70	148.5				
3	Салат з буряка	50	34.6				
4	Какао на молоці	200	112.48				
5	Хліб	30	79.65				
			501.43		0		0
СЕРЕДА							
1	Борщ з сметаною	250	171.7	250	171.7	3	171.7
2	Каша ячмінна з маслом	100/3	107	120/3	139.4	150/3	171.5
3	Шніцель курячий	50	280	100	400	120	480
4	Фрукти (банан)	70	148.5	100	212.09	120	254.5
5	Хліб	30	79.65	50	132.75	50	132.75
6	Яйце варене	25	38	25	38	25	38
7	Компот ягідний	200	44	200	44	200	44
			868.85		1137.94		1292.45
гпд							
1	Горохове п'юре	120	163.6				
2	Риба тушкована з овочам	60	60.9				
3	Огірок свіжий	100	15				
4	Чай з лимоном	200	10				
6	Хліб з твердим сиrom	30/15	131.7				

			381.2		0		0
ЧЕТВЕР							
1	Суп пшеничний	250	145	250	145	250	145
2	Пюре картопляне	100/3	87.03	120/3	102.23	150/3	125.05
3	Риба під овочами	60	60.9	90	91.3	100	101.44
4	Хліб з твердим сиром	30/15	131.7	50/15	184.8	50/15	184.8
5	Чай каркаде	200	10	200	10	200	10
6	Фрукти(яблуко)	100	95	100	95	100	95
			529.63		628.33		661.29
	гпд						
1	Каша гречана	100	110.55				
2	Гуляш свинний	50	301				
3	Салат з капусти .	50	27.7				
4	Хліб	30	79.65				
4	Кисіль	200	82.4				
			601.3		0		0
П'ЯТНИЦЯ							
1	Суп гречаний	250	116.3	250	116.3	250	116.3
2	Плов з курячим м*ясом	100	155.45	120	186.54	150	233.18
3	Салат з буряка з сухарика	50	75.08	75	112.63	100	150.17
4	Чай з лимоном	200	206	200	206	200	206
5	Хліб	30	79.65	50	132.75	50	132.75
6	Фрукти в асортименті	100	52.4	100	52.4	100	52.4
			684.88		806.62		890.8
	гпд						
1	Каша манна молочна	120	140.4				
2	Вінегрет	50	37.1				
3	Котлета куряча	50	126.8				
4	Хліб з твердим сиром	30/15	131.7				
5	Чай травяний	200	20				
			456		0		0

№ з/п	Назва страви 4 тиждень	Енергетична цінність для дітей 6-11р.		Енергетична цінність для дітей 11-14р.		Енергетична цінність для дітей 14-18р.	
		Вихід. Г.	Ккал.	Вихід. Г.	Ккал.	Вихід. Г.	Ккал.
ПОНЕДІЛОК							
1	Суп овочевий	250	118.7	250	118.7	250	118.7
2	Горохове пюре	100	116	150	174	200	232
3	Котлета куряча	50	126.8	90	228.2	100	253.52
4	Салат з моркви та твердого сиру	50	56.1	75	84.1	100	112.16
5	Хліб	30	79.65	50	132.75	50	132.75
6	Фрукти(банан)	80	95	80	95	80	95
7	Кисіль ягідний	200	84.2	200	84.2	200	84.2
			676.45		916.95		1028.33
	ГПД						
1	Капуста тушена з свининою	100	124.6				
2	Хліб	30	79.65				
3	Яйце варене	25	38				
4	Чай трав'яний	200	20				
			262.25		0		0
ВІТОРОК							
1	Суп пшеничний	250	134.5	250	134.5	250	134.5
2	Картопляне пюре	100	76.03	120	91.24	150	114.05
3	Риба тушкована з овочами в томатному соусі	60	60.9	90	91.3	100	101.44
4	Хліб з твердим сиром	30/15	117.65	50/15	174.65	50/15	174.65
5	Фрукти	100	95.2	100	95.2	100	95.2
6	Узвар з сухофруктів	200	107.7	200	107.7	200	107.7
			591.98		694.59		727.54
	ГПД						
1	Каша ячмінна	100	96				
2	Омлет	50	87				
3	Салат з капусти	50	27.7				
4	Фрукти в асортименті	100	95				
5	Хліб	30	79.65				
5	Какао на молоці	200	112.48				
			497.83		0		0
СЕРЕДА							
1	Суп гречаний	250	116.3	250	116.3	250	116.3
2	Сметана	25	51.5	25	51.5	25	51.5
3	Каша гречана .	120	124.73	150	155.91	150	155.91
4	Куряча відбивна	50	91.2	60	114	70	136.8
5	Огірок свіжий	100	15	100	15	100	15
6	Хліб	30	79.65	50	132.75	50	132.75
7	Чай трав'яний	200	1.22	200	1.22	200	1.22
8	Фрукти(яблуко)	100	52.4	100	52.4	100	52.4
			532		639.08		661.88
	ГПД						
1	Макарони з маслом	120	164				
2	Котлета з свинини	50	138.4				
3	Фрукти в асортименті	100	52.4				
4	Хліб	30	79.65				
5	Чай каркаде	200	1.22				
			435.67		0		0
ЧЕТВЕР							
1	Суп макаронний	250	134.5	250	134.5	250	134.5

2	Каша ячмінна з в/маслом	120	124.73	150	155.91	150	155.91
3	Риба тушкована з овочами в томатному соусі	60	60.9	90	91.3	120	121.79
4	Хліб з твердим сиром	30/15	79.65	50/15	132.75	50\15	132.75
5	Фрукти(яблуко)	100	52.4	100	52.4	100	52.4
6	Узвар з сухофруктів	200	107.7	200	107.7	200	107.7
			559.88		674.56		705.05
	ГПД						
1	Картопляне пюре з маслом	120/3	144				
2	Чахохбілі з куркою	70	88.4				
3	Салат з капусти з аром.олією	100	73.76				
4	Какао на молоці	200	206				
5	Фрукти	100	38				
6	Хліб	30	79.65				
			629.81		0		0
П'ЯТНИЦЯ							
1	Борщ з картоплею	250	171.7	250	171.7	250	171.7
2	Сметана	25	104	25	104	25	104
3	Бургер з котлетою курячою і капус.	100	244.77	100	244.77	100	244.77
4	Хліб	30	79.65	50	132.75	50	132.75
5	Фрукти	50	26.2	75	39.3	100	52.4
6	Чай травяний	200	1.22	200	1.22	200	1.22
			627.54		693.74		706.84
	ГПД						
1	Макарони на молоці	120	259.02				
2	Яйце варене	25	38				
3	Чай каркаде	200	10				
4	Фрукти.	100	95				
5	Хліб	30	79.65		0		